



献立	食 材			調味料	栄 養 価	
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1 (水) かしわうどん ごまだれかぼちゃもち(かぼちゃもち) 大根の梅おなか和え(梅だれ)	うどん 砂糖 (じゃがいも でん粉 砂糖) 砂糖 水あめ ごま でん粉 (水あめ) 砂糖 ご飯	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 (鰹節) 鰹節	小松菜 人参 舞茸 長ねぎ (かぼちゃ) (梅 しそ) 大根 きゅうり 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 (酢 リンゴ酢 酒) 醤油 酢	684	28.9
2 (木) キャベツと油揚げのみそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ じゃがいもとさばり煮	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 油	油揚げ みそ 鶏肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく 人参 さやいんげん	昆布だし 鰹だし 醤油 酢 みりん 醤油 みりん	629	29.3
7 (火) じゃがいもとわかめのみそ汁 照り焼き肉団子 ふきとツナの炒め煮 ミートソーススパゲティ	ご飯 じゃがいも 豚脂 砂糖 油 でん粉 砂糖 油 ごま	油揚げ わかめ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ ひじき	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく ふき 人参 こんにゃく	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 酢 ソース 酒 醤油 みりん	669	24.2
8 (水) 白花豆コロッケ キャベツとコーンのサラダ	ご飯 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも バター 砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉 揚げ油	豚肉 大豆 白花豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	ケチャップ トマトピューレー ソース デミグラスソース ワイン スープストック 和風玉ねぎドレッシング	778	30.8
9 (木) 中華スープ 肉じゃが 道産ほたて入りビーフン炒め	ご飯 でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉 ビーフン 油	豆腐 わかめ 豚肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ	鶏がらスープ 中華たれ 醤油 鰹エキス 焼きそばソース ソース	676	23.3
10 (金) 大根と油揚げのみそ汁 さばの塩焼き おひたし	ご飯 砂糖 油	油揚げ みそ さば	大根 人参 長ねぎ 人参 もやし 小松菜	昆布だし 鰹だし 醤油 酢	642	23.8
13 (月) ソフトフランスパン(乳・卵なし) 白菜とベーコンのクリーム煮 チキンカツ ペンネボロネーゼ	パン バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 ペンネ 砂糖 油	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ パセリ 玉ねぎ ビーマン 人参	コンソメ ホウワイトルウ デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ	610	32.9
14 (火) 厚揚げのみそ汁 ハンバーグの照り焼きソース(ハンバーグ) 五目きんぴらごぼう	ご飯 (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油 ごま油	厚揚げ みそ (鶏肉 豚肉) ひじき	大根 人参 長ねぎ しめじ (玉ねぎ にんにく 生姜) ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく	昆布だし 鰹だし (トマトペースト) 酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん	625	22.4
15 (水) 野菜みそラーメン 焼きぎょうざ 切干大根のナムル	ラーメン 小麦粉 水あめ でん粉 油 ごま油 豚脂 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ なら 生姜 切干大根 ほうれん草 人参	鶏がら みそラーメンスープ 醤油 みりん 醤油 酢 豆板醤	699	25.7
16 (木) いももち汁(いももち) いわしのみぞれ煮 大豆とひじきの炒め煮	ご飯 (じゃがいも 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油	鶏肉 いわし 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 大根 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 酢 鯖エキス 昆布だし 醤油	625	26.1
17 (金) 麻婆豆腐 ひじき春巻き もやしの和え物	ご飯 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 油 ごま	豆腐 豚肉 みそ 豚肉 ひじき	人参 長ねぎ エリンギ 生姜 にんにく 筍 人参 ほうれん草 もやし	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 テンメンジャン 酒 醤油 オイスターソース 醤油 酢	707	25.2
20 (月) メロンパン ミネストローネスープ 鶏肉のハーフ焼き ほうれん草とコーンのソテー	パン マカロニ じゃがいも 油 ベーコン	ウイナー 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ トマト ほうれん草 コーン	鶏がらスープ ケチャップ コンソメ ハーブミックス	642	31.2
21 (火) 野菜のみそ汁 ほっけの塩焼き 和風どぼろ	ご飯 (じゃがいも 砂糖 でん粉) 砂糖 でん粉 砂糖 油	鶏肉 いわし 鶏肉 豆腐 ひじき みそ	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほっけ 人参 切干大根 生姜	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん	613	28.9
22 (水) かき揚げうどん 野菜かき揚げ キャベツのごま和え	うどん 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	干し椎茸 小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 キャベツ 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん ベーキングパウダー 醤油	751	29.1
23 (木) 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き 大根のどぼろ煮	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 鶏肉 大豆	人参 長ねぎ 大根 人参 さやいんげん 生姜	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん	621	31.0
24 (金) ポークカレー アスパラサラダ ミニトマト	ご飯 じゃがいも 小麦粉 油	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 アスパラ キャベツ 人参 ミニトマト	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 和風玉ねぎドレッシング	672	21.3
27 (月) コッペパン コーンポタージュ ウイナーケチャップ ジャーマンポテト	パン バター 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 脱脂粉乳 フランクフルト ベーコン	コーン 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ パセリ	コンソメ ホウワイトルウ ケチャップ ソース コンソメ	710	28.5
28 (火) ずまし汁 さばのみそだれ 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 でん粉 砂糖 油	豆腐 鶏肉 わかめ さば みそ 油揚げ 高野豆腐 ひじき	干し椎茸 人参 長ねぎ 切干大根 人参	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん	692	28.6
29 (水) 野菜とんこつラーメン にらまんじゅう 大根と海藻のサラダ	ラーメン 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 砂糖 油 ごま	豚肉 豚肉 ハム わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ なら キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり 人参	豚がら 豚骨ラーメンスープ 醤油 醤油 酢	620	25.7
30 (木) 豚汁 鶏肉の生姜焼き きゅうりの昆布和え	ご飯 じゃがいも 砂糖 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 昆布	人参 大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ 生姜 きゅうり 人参	昆布だし 鰹だし 酒 みりん 酒 醤油 みりん 醤油 酢	605	29.9
31 (金) チンゲン菜スープ 真鱈のスパイス揚げ 豚肉とビーマンの炒め物	ご飯 じゃがいも でん粉 揚げ油 砂糖 でん粉 油	ベーコン たら 豚肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ ビーマン 筍 生姜 にんにく	鶏がらスープ 中華たれ 醤油 醤油 豆板醤 酒	634	25.3

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

※食物アレルギー食品の確認には、『詳しい献立表(アレルギー表)』をご覧ください。

※箸は、清潔なものを持参しましょう。

※恵庭市HPに学校給食で使用している食材の産地について掲載しております。

当月平均値(基準値) エネルギー 662 Kcal(650) たんぱく質 27.3 g(26.8)	献立で表示されているのは 中学年(3, 4年生)の栄養価です。
---	------------------------------------